INSTRUKTOR

MIESIĘCZNIK

Nr 5 (9) Rok II

TREŚĆ:

WYDAWNICTWO ZARZĄDU GŁÓWNEGO KOLEJOWEGO PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO

WARSZAWA CZERWIEC 1937 R.

DZIAŁ KULTURALNO-OŚWIATOWY

Wczasy a zdrowie

Jedni głoszą, że praca jest błogosławieństwem, inni narzekają, zwąc ją przekleństwem, najtrafniej jednak jest traktować pracę jako konieczność, równie niezbędną, jak i wypoczynek.

Praca i wypoczynek — to dwie fazy, dwa stale zmieniające się, uzupełniające nawzajem okresy, równie potrzebne w życiu. Każdy narząd wymaga czynności, stanowiącej przejaw życia, każdy też wymaga odpoczynku. Nawet serce, które bije dopóki życie trwa, odpoczywa pomiędzy poszczególnymi uderzeniami. Wypoczynek jest potrzebny człowiekowi po to, by odzyskał siły, świeżość, czerstwość fizyczną i umysłową, nabrał chęci do pracy, by mógł znowu odczuwać zadowolenie z życia. Praca jest konieczna nie tylko dlatego, że dostarcza nam środków utrzymania, lecz i ze względu na niemniej ważną potrzebę stworzenia sobie treści życia, celowego wypełnienia czasu.

Człowiek, który nie ma stałego zajęcia i który nigdy nie czuł zmęczenia, nie zazna rozkoszy wypoczynku i jest równie nieszczęśliwy, jak człowiek, który je bez apetytu, który nie wie, co to jest uczucie głodu. Dowodzić słuszności tych poglądów, to bodaj że wyłamywać drzwi otwarte. Ale jak to często bywa, z tej jak i z innych najoczywistszych prawd nie wyciągamy praktycznych wniosków.

Bliżej przypatrując się życiu stwierdzimy, **że znacznie mniej ludzi umie wypoczywać, niż pracować.** Ogół uznaje słusznie, że praca wymaga pewnych wiadomości, nabywanych choćby drogą naśladownictwa i doświadczenia, a jednocześnie hołduje zupełnie błędnej zasadzie, że odpoczynkiem nie mamy najmniejszej potrzeby zajmować się, bo odpoczywać znaczy nic nie robić, albo też robić coś, co by wypełniło czas, a nie miało żadnego praktycznego znaczenia. Ten pogląd jest zupełnie niesłuszny.

Popełniamy tu bowiem kardynalny błąd, za który ponosimy karę w całym naszym życiu, który mści się równie dobrze na naszym humorze, samopoczuciu, zdrowiu, jak i na naszej pracy. Nauka, technika, organizacja, wyzwalają człowieka coraz bardziej z zależności od kaprysów natury, czynią go coraz lepiej wyposażonym, dają mu coraz więcej wolnego czasu do rozporządzenia. Co człowiek ma robić w tym wolnym czasie — to wielki problem na najbliższe lata dla pedagogów, psychologów, działaczy społecznych, nawet mężów stanu. Zwrócili już na to uwagę nie tylko badacze życia zbiorowego, lecz i jego organizatorzy na wielką

skalę, jak bolszewicy, faszyści, hitlerowcy, starając się, w zasadzie przynajmniej, dać szerokim warstwom ludowym co rocznie parę tygodni zupełnie wolnych od zajęć i ułatwić przyjemne przepędzenie tego czasu.

My tymczasem spójrzmy na to zagadnienie od strony zdrowia, naturalnie o tyle, o ile można ją tak wyłączyć. Na względzie mamy przy tym dłuższy okres wypoczynkowy — urlop no i osoby zdrowe, chory bowiem musi się stosować do indywidualnych przepisów lekarza.

Przede wszystkim, o ile człowieka nie zmusza ostateczność, nie powinien nigdy urlopu używać na nic innego, jak tylko na wypoczynek. Rozumie się, że gdy człowiek nie ma czego włożyć do ust, czy też gdy stoi przed nim dylemat — czy zrobić duży wysiłek jednorazowy, żeby poprawić sobie byt na długie lata, czy też dobrze wypocząć — człowiek rozsądny niejednokrotnie wybierze to pierwsze, choćby nawet z ryzykiem, czy z wyraźną szkodą dla zdrowia. Ale to są wyjątkowe okoliczności. Pozostaje niewzruszona zasada, że urlop jest dla wypoczynku, a wszelkie „sprzedawanie urlopu", lub „dorabianie" w tym czasie, jako prowadzące do poderwania zdrowia, jest niepożądane i niedopuszczalne i z punktu widzenia pracującego i z punktu widzenia pracodawcy. Ta potrzeba wypoczynku rośnie, wzmaga się równolegle z rozwojem cywilizacji, stawiającej człowiekowi coraz wyższe wymagania. Człowiek współczesny stał się niewolnikiem maszyny i organizacji. Tempo życia jest coraz szybsze, wymaga coraz większego napięcia nerwów. Wyczerpanie nerwowe jest grozą obecnych czasów, a racjonalny wypoczynek to jedyne antydotum na to zło.

Czas wypoczynkowy najlepiej jest spędzić poza domem. Zrywa się w ten sposób z codziennym środowiskiem, z biurem, fabryką, warsztatem, z otoczeniem, z ludźmi wśród których jesteśmy przez cały rok. Nawet jeśli ci ludzie są bardzo mili, dobrze będzie, jeżeli — rozjechawszy się w różne strosy — rozłączymy się na przeciąg paru tygodni: oni wypoczną bez nas, a my bez nich.

Wypoczynku nie można traktować jako „nic-nierobienie". Bezczynności człowiek nie znosi, nawet ten, który nie lubi pracy systematycznej, zawodowej. Ci, którzy tak często powtarzają: „żebym tak mógł nic nie robić", tylko przez nieświadomość wzdychają przez cały rok do tego, co prędzej zgnębiło by ich niż najcięższa praca Po wielkim wysiłku czy to fizycznym, czy umysłowym dla odzyskania zużytej energii i zwolnienia organizmu od wytworzonych w czasie pracy substancyj toksycznych dobrze jest poleżeć, nic zupełnie nie robiąc — nawet nie myśląc, jeżeli tak można — ale to nigdy nie może trwać długo, dniami, tygodniami.

Czynność jest koniecznym przejawem życia i zdrowia. Wypoczynek normalny polega głównie na zmianie zajęcia. Człowiek wypoczywający musi mieć tak samo cały dzień zajęty, jak i w okresie zajęć. Zmęczenie, znużenie, przepracowanie, wynikają najczęściej ze zbyt długiego wykonywania tych samych czynności monotonnych. Wystarczy rzucić na czas wypoczynku to zajęcie, które nas doprowadziło do zmęczenia, zająć się czymś innym, nie mającym nic wspólnego z pracą codzienną, niezbyt uciążliwym i przyjemnym, a z pewnością wkrótce wrócimy do normy.

Każde zajęcie — podkreślamy jeszcze raz — niezbyt uciążliwe, może być rozrywką. Trzeba tylko dobrać sobie zajęcie takie, które by nam odpowiadało, było dostosowane do naszego temperamentu, siły, stanu zdrowia, przyzwyczajeń, zamiłowań. Nie można tutaj dać jednej ogólnej recepty dla wszystkich jednakowo dobrej. Inżynier, urzędnik biurowy, maszynista kolejowy itd. — poza różnicą usposobień i możliwości — pędzą różny tryb życia przez cały rok, inaczej też każdy z nich powinien wypoczywać. Każdy dla siebie jest tu najlepszym doradcą. **Dwóch rzeczy trzeba przy tym unikać: nudy i zabawy bardziej wyczerpującej niż zajęcie.**

Kiedy się bliżej przyjrzymy, jak przepędzają ludzie czas na letniskach, widzimy, jak wielu z nich grzeszy przeciwko tej zasadzie. Nie będzie wielką przesadą, jeżeli powiemy, że niemal połowa letników po przyjeździe na wypoczynek początkowo nie wie, co ma robić z czasem i te wątpliwości, połą-

czone z nudą i zwykłym wałęsaniem się z kąta w kąt, pochłaniają większość urlopu. Niejeden dopiero wtedy, kiedy zbliża się czas odjazdu i czas już myśleć o powrocie, zdołał dostosować się do nowych warunków, podzielił jakoś czas i znalazł dla siebie odpowiednie wypoczynkowe zajęcie. Ta kategoria letników, nie umiejących się niczym zająć, jest plagą dla całego otoczenia, gotowi są oni wszystkich wokoło zmrozić.

Inni znowu, może mniej liczni, po przyjeździe na urlop, nie zdążywszy jeszcze ochłonąć, wyspać się i wypocząć z drogi, robią jakieś niesłychane wycieczki, zdobywają się na wyczyny, o których może później będą mogli cały rok opowiadać, ale po których będą się musieli drugie tyle czasu leczyć. Leczenie się po wypoczynku wygląda na żart, a jednak spotyka się i to dość często.

Nie mogąc, wobec tego co wyżej powiedzieliśmy, dać reguły, jak należy przepędzić wczasy, chcemy wskazać, czego stanowczo należy unikać, a w jakim kierunku w ogólnych przynajmniej zarysach należy skierowywać swą energię, albo gdzie należy czerpać siły i zdrowie.

Najmniej właściwym sposobem wypełniania czasu na wakacjach są **karty i tańce,** niestety coraz bardziej rozpowszechnione we wszystkich letniskach i uzdrowiskach. Jechać dla podtrzymania zdrowia, a spędzać połowę czasu, niekiedy noce całe w dusznej atmosferze, w dymie, siedząc przy stoliku, często i przy kieliszku, lub dreptać wokoło w ciasnym, źle wietrzonym, zamkniętym lokalu, to naprawdę wygląda na świadomą niedorzeczność, robienie na złość zdrowemu rozsądkowi, który nas skłonił do wyjazdu na odpoczynek. Nie chcemy rozwodzić się na ten temat, że karty służą tylko do zabijania czasu (wymyślone podobno kiedyś dla jednego z najmądrzejszych królów francuskich, żeby się nie nudził!), wiemy, że ich wielkim plusem jest ta nadzwyczajna łatwość zajęcia człowieka, zaabsorbowania jego uwagi we wszelkich okolicznościach, nie widzimy niczego niewłaściwego w tańcach, ale naprawdę nie na wakacjach, nie na urlopie wypoczynkowym, kiedy to mamy wzmocnić się fizycznie, uspokoić umysłowo, zrównoważyć emocjonalnie. Przecież karty i tańce mamy cały rok w mieście.

Naturalnie nie twierdzimy, że i jedne i drugie należy zupełnie wyrzucić z miejsc letniskowych, natomiast uważamy je za dopuszczalne tylko w wyjątkowych okolicznościach, na przykład w czasie niepogody, no i nie w nocy. Na wywczasach powinien człowiek przede wszystkim wypocząć, wydobrzeć, a więc musi się wysypiać w nocy, a nie w dzień, regularnie, zgodnie z rytmem natury. Życie restauracyjne, klubowe, w miejscach letniskowych i uzdrowiskowych powinno być zredukowane do najwęższych granic. Mogą sobie zresztą na to pozwolić ludzie, którzy przez cały rok pracują niewiele, ci nieliczni, dla których wakacje nie różnią się bardzo od całego roku, bo oni tylko szukają urozmaicenia w ich nudnym życiu, ale nie jest to w żadnej mierze odpowiednie dla ludzi pracy, nie uciekających przed nudą, lecz poszukujących zdrowia.

Nie uważamy także za właściwe przepędzanie gros czasu wypoczynkowego na czytaniu powieści. W okresie wakacyjnym mógłby więcej czytać człowiek pracujący fizycznie, człowiek, który w czasie zajęć używa, z racji wykonywanego zawodu, dużo ruchu, ale pracownik umysłowy dobrze zrobi, gdy na okres tych paru tygodni nie odda się zbytnio żadnej lekturze ani poważnej — męczącej, ani lekkiej — drażniącej, będącej zresztą tak często tylko niezdrową sensacją, zabijaniem czasu w pojedynkę. Rozumiemy, że trudno człowiekowi, przyzwyczajonemu codziennie do gazety, wyrzec się swego „kurierka", nie chodzi też o to, żeby człowiek na wakacjach zupełnie nie brał książki do ręki, ale godzina czy dwie czytania dziennie, kiedy się wypoczywa lub do poduszki — to większości nienałogowych czytelników może wystarczyć.

A więc nie tańczyć, nie grać w karty, nie chodzić na zabawy, nie czytać, no i nie nudzić się — cóż więc robić?

Przez cały czas być na powietrzu, wrócić pod tym względem niemal do stanu pierwotnego i w domu, w zamkniętym lokalu, przebywać tylko tyle, ile to jest konieczne, siedzieć, wypoczywać, jeść, drzemać na powietrzu. Powiemy jeszcze więcej: i na powietrzu

unikać wszelkiego rodzaju „deptaków", gdzie jest zawsze dużo kurzu, pełno bakteryj chorobotwórczych, gdzie ludzie stale ocierają się jeden o drugiego, gdzie jest ciasnota. Deptaki uzdrowiskowe nie wiele naprawdę są lepsze od wielkomiejskich, czyż warto wobec tego wyjeżdżać tylko po to, żeby zamienić jedne na drugie?

Trzeba szukać rozrywek gdzie indziej. Już samo przebywanie na otwartym powietrzu jest dużą przyjemnością, obcowanie zaś z naturą w porze, kiedy ona ma najwięcej uroku, daje nie tylko zadowolenie, ale wpływa na nasz organizm uspokajająco, odprężająco, a jednocześnie pobudzająco i orzeźwiająco. Nawet zła pogoda nie zawsze jest przeszkodą, a w każdym razie nie grozi ujemnymi następstwami zdrowiu, jak to ogólnie przypuszczamy. Jest znaną rzeczą, że najwrażliwsi są na przeziębienie, najłatwiej ulegają różnym schorzeniom ludzie, którzy stale siedzą w zamkniętym lokalu, bojąc sie chłodniejszego wiatru i kropli deszczu.

Naturalnie przebywanie na świeżym powietrzu łączymy zwykle z jakąś czynnością, najczęściej z rozrywką, lub zabawą, gdyż trudno wyobrazić sobie takie warunki, żeby każdy letnik miał umożliwioną lekką, a przyjemną pracę w ogrodzie lub w polu, zresztą nie każdy to lubi. Mamy więc do wyboru rozrywki, z których najdostępniejsze dla wszystkich, niezależnie od stanu zdrowia, są spacery i wycieczki wszelkiego rodzaju. Mamy tutaj pewną pracę fizyczną, prowadzącą nawet do zmęczenia, mamy możność nasycania wzroku pięknymi widokami natury, oddychania czystym powietrzem, wypoczęcia od zgiełku wielkomiejskiego i jego jaskrawych, drażniących oko świateł i barw, wypoczęcia od podniecającej atmosfery. W dni, czy godziny wolne od wycieczek mamy możność oddawania się sportom i zabawom wszelkiego rodzaju. I tutaj każdy może dobrać sobie rozrywkę, odpowiadającą jego usposobieniu, siłom, umiejętnościom. Wymieniać je tutaj, znaczyło by przepisywać całe podręczniki, dotyczące zabaw i sportu. Każda zabawa, każde ćwiczenie, każdy sport jest dobry, o ile tylko jest dostosowany do naszych sił i jest praktykowany z umiarkowaniem. Organizm nasz musi być czynny, musimy być zainteresowani w zabawie, w której bierzemy udział, otoczenie musi być dla zdrowia przyjazne — oto jedyne warunki, których należy przestrzegać.

Ze sportów jeden rodzaj można by specjalnie wymienić: sporty wodne. Pływanie, wiosłowanie, żeglowanie i wszelkie inne sporty wodne godne są polecenia z wielu względów. Człowiek znajduje się wówczas w miejscowości zwykle mało zakurzonej, ubrania ma na sobie niewiele, poddaje swoje ciało działaniu wody, promieni słonecznych, powietrza, poza tym zaś wszystkie sporty wodne wymagają wysiłku fizycznego, pewnej zręczności, w sumie więc sprzyjają wszechstronnemu rozwojowi organizmu, hartują skórę itd. A że ten rodzaj sportów zwykle nie jest kosztowny i można je prawie wszędzie uprawiać, warto na nie zwrócić uwagę.

Podane wskazówki są bardzo ogólnikowe, jak już jednak wyżej zaznaczyłem, trudno mówić szczegółowo, gdyż sposób przepędzania wywczasów zależy w dużej mierze od obranego miejsca wypoczynkowego, od stanu zdrowia osoby zainteresowanej, od jej możliwości finansowych, od kultury i przyzwyczajeń, każdy jednak powinien te możliwości, jakie ma, jak najlepiej wyzyskać. Pamiętając o tych nielicznych zastrzeżeniach, jakie wypowiedziano, możemy przepędzić czas bardzo przyjemnie i naprawdę z korzyścią dla zdrowia w każdej niemal miejscowości, nawet w takiej, która nie posiada tych niezbędnych urządzeń kulturalnych, jakie powinny być w każdej miejscowości letniskowej, w każdym osiedlu.

Naturalnie rady te nie dla wszystkich są odpowiednie, z pewnością nie odpowiadają ludziom zamożnym, szukającym nie wypoczynku, lecz zabaw. Czytelnicy tego artykułu, wydobywając z siebie w ciągu jedenastu miesięcy maksimum wysiłku, a przez dwunasty odzyskujący to, co stracili, ci czytelnicy przynajmniej niektóre z rad wezmą do serca.

Wreszcie ostatnia uwaga. Kiedy się człowiek wybiera na wypoczynek, niech zapomni o wszystkich swoich zajęciach, godnościach, powadze, niech przestanie nawet w myśli uczyć, urzędować, celebrować — niech będzie zwy-

kłym, najzwyklejszym człowiekiem, niech będzie jak dziecko, które, jeżeli jest w dobrym usposobieniu, umie bawić się wszystkim, co ma pod ręką. Tego zadowolenia z życia, tej bezpośredniości we współżyciu nam Polakom w przeciwieństwie do innych narodów najbardziej brak. Nas niczym nie można zająć, niczym nie można zabawić — stanowczo jesteśmy za poważni.

Od Redakcji Działu kulturalno-oświatowego:

Uwagi zawarte w artykule powyższym odnoszą się w pierwszym rzędzie do tych spośród członków naszej Organizacji, którzy indywidualnie spędzają czas urlopowy. W ostatnich czasach coraz więcej uwagi również i w naszej Organizacji poświęca się zorganizowanej akcji wczasów (patrz art. pt. „Program i życie w obozie wypoczynkowym" w Nr 8 „Instruktora"). Są dopiero wypracowywane formy i metody pracy w dostosowaniu do grup ludzkich, pochodzących z różnych środowisk. Tak więc organizowane są kolonie, obozy wypoczynkowe, wędrówki piesze, wycieczki, pobyty zbiorowe w domach wypoczynkowych, prace na przystaniach itd. Atmosfera współżycia i kultury, ruch, powietrze, woda, słońce — oto elementy kształtujących się form zbiorowej akcji wczasów.

Letnie obozy wypoczynkowo-szkoleniowe dla referentów kulturalno-oświatowych Ognisk KPW

Wytyczne programowe na 1937 r. Uwagi ogólne

Letnie obozy wypoczynkowo-szkoleniowe dla referentów kulturalno-oświatowych Ognisk trwają 14 dni, a urządzane są w miejscowościach wskazanych przez Zarząd Główny, wzgl. zaprojektowanych przez Okręgi. W roku bieżącym obóz wypoczynkowo-szkoleniowy zorganizowany został w folwarku Żdżary nad Bugiem na Wołyniu, a ponadto Zarząd Główny zezwolił Okręgowi Krakowskiemu na zorganizowanie obozu na Podhalu (Nowy Targ) we własnym zakresie.

Folwark Żdżary położony jest nad górnym Bugiem w pow. Włodzimierskim (woj. wołyńskie), na pograniczu województw wołyńskiego i lwowskiego, st. kolejowa Romosz, na linii Włodzimierz Wołyński — Sokal. Obóz rozlokowany jest w budynkach dworskich.

Na obóz kierować należy w pierwszym rzędzie nie przeszkolonych referentów Ognisk zaniedbanych, oraz ich zastępców, celem stworzenia kadry przodowników prac kulturalno-oświatowych na szczeblach najniższych.

Program obozu.

Na program obozu złożą się dwa zasadnicze elementy: wypoczynek i przeszkolenie.

Program wypoczynku (wczasów) należy oprzeć na artykule „Program i życie w obozie" podanym w Nr 8 „Instruktora".

W myśl wytycznych zawartych w Nr 5 „Instruktora" w art. „Ogólne wytyczne szkolenia kadry przodowników kulturalno-oświatowych" — szkolenie ma objąć następujące punkty:

1) Wyjaśnienie istoty prac kulturalno-oświatowych i wychowania społeczno-obywatelskiego.

2) Zapoznanie z formami i metodami pracy.

3) Pogłębianie i wdrażanie do umiejętności planowania pracy na tle środowiska.

4) Zapoznanie i usprawnienie w prowadzeniu poszczególnych form prac kulturalno-oświatowych.

5) Zapoznanie z pomocami w pracach kulturalno-oświatowych i wdrożenie do posługiwania się nimi.

Charakter i warunki obecnego szkolenia. Życie w obozie, realizacja całości programu własnymi siłami Okręgów, oraz fakt prowadzenia szkolenia w grupach z terenu poszczególnych Okręgów — pozwolą na specjalne ujęcie programu, którego wytyczne podaje się poniżej.

Zasada główna. Oprzeć cały program na „przeżyciu", które ma prowadzić do zrozumienia podstaw ideowych, metod i form pracy. A więc nie na wykładach, a

1. na pracach praktycznych:

prowadzenie świetlicy w obozie,
„ wieczorów świetlicowych przy ognisku,
„ chóru obozowego,
„ konkursu czytania,
„ gazetki obozowej,
„ skrzynki pytań,
przeprowadzenie okolicznościowych
„ wieczornic (Święta Morza, 6 Sierpnia lub t. p.),
„ regionalnego wieczoru wołyńskiego (materiał „Rocznik Wołyński"),
„ przynajmniej jednej wycieczki całodziennej; dla obozu w Nowym Targu wycieczek może być więcej; (M. Orłowicz, Ilustrowany przewodnik po Wołyniu;
„ przynajmniej jednej wycieczki do sąsiedniej wsi, lub osad żołnierskich pod hasłem: „poznajmy, jak żyje ludność wsi wołyńskiej", „jak rozwija się osadnictwo na Kresach" itd.

Wycieczka mogłaby posłużyć za temat do wieczoru dyskusyjnego pt. „Co należało by i co można by zmienić w tej wsi w zakresie życia społecznego i kulturalnego". Wieczór tego rodzaju mógłby posłużyć za punkt wyjścia do podjęcia akcji społeczno-kulturalnej na terenie tej wsi, np. zorganizowania świetlicy, biblioteki, odczytu lub t. p. (patrz artykuł Nr. 2 „Instruktora" pt. „O regionaliźmie na tle wczasów").

Z inicjatywą podobną np. zorganizowania wieczorów świetlicowych, mógłby wystąpić obóz kulturalno-oświatowy w odniesieniu do innych mieszkańców (obozowiczów) dworu.

2. na doświadczeniach uczestników obozu:

Omówienie i przedyskutowanie realizowanych programów prac na tle charakterystyki wybranych środowisk (Ognisko duże, średnie i małe).

Opracowanie i wygłoszenie przez wybranych uczestników obozu przykładowych planów prac we własnych Ogniskach na tle charakterystyki środowiska.

Po referacie — dyskusja.

Omówienie na tle konkretnych przykładów tych form pracy, które cieszą się największym powodzeniem.

3. na spożytkowaniu materiałów z „Instruktora":

Odczytywanie lub zreferowanie i przedyskutowanie artykułów z „Instruktora" (głównie w związku z realizowaniem punktu 2).

Referowanie i przedyskutowanie w związku z artykułami z „Instruktora" artykułów innych czasopism, jak: Praca Oświatowa, Oświata Pozaszkolna.

4. na omówieniu spraw organizacyjnych:

Jak prowadzić konferencje rejonowe (rozplanować, ustalić tematy).

Jak należy prowadzić dziennik pracy itp.

Rola kierownika. Przy takim ujęciu programu rola kierownika obozu sprowadzać się będzie głównie do roli organizatora samokształcenia i prac praktycznych w obozie.

Ponadto kierownicy powinni:
prowadzić dziennik pracy,
kierować pracą przodowników,

nadesłać w dwa tygodnie po zakończeniu obozu sprawozdania.

Metoda pracy w obozie. Metodą pracy obowiązującą w obozie jest zespołowość i przodownictwo.

Uczestnicy obozu winni być podzieleni na grupy (zespoły) według zainteresowań i uzdolnień.

Przodownicy powołani spośród uczestników obozu mają na równi z kierownikiem podjąć realizację programu i życia na obozie.

Dla usprawnienia pracy kierownik prowadzi specjalne odprawy przodowników.

Każdą grupę obowiązuje praca w grupie dla grupy i praca dla drugich.

Każdy uczestnik obozu winien brać czynny udział w pracy przynajmniej jednej grupy.

Całość programu winna być tak rozplanowana, aby uwzględniła:

a) pracę z jednostką,
b) pracę z grupą,
c) pracę z wszystkimi.

Wyposażenie obozu:

1) wyposażenie świetlicy (radio, pisma, gry itd.),

2) biblioteka instruktorska obozowa ew. uzupełniona przez zainteresowany Okręg,

3) materiały do prac poszczególnych zespołów.

4) mapy Polski, przewodniki.

O organizacji małych zespołów smyczkowych i o repertuarze dla nich

Olbrzymią rolę w kształtowaniu i rozwoju życia muzycznego w Ogniskach mają obok chórów małe zespoły muzyczne. Mamy na myśli zespoły amatorskie, złożone z kilku czy kilkunastu instrumentów smyczkowych albo szarpanych. Powstawanie takich zespołów jest wielce pożądanym objawem budzenia się zainteresowań muzycznych i ma jeszcze tę dobrą stronę, że takie zespoły stają się z czasem podstawową komórką orkiestr większych. W pierwszym rzędzie zajmiemy się zespołami smyczkowymi, ze względu na ich wielkie możliwości techniczne i artystyczne.

Prawie w każdym Ognisku znajduje się kilka osób, grających na tak popularnym instrumencie, jak skrzypce. Ludzie ci chętnie pograliby ze sobą, tylko właściwie nie mają co grać, no i oczywiście brak im kierownika. Zespół smyczkowy, pomyślany początkowo jako dwu lub trójgłos skrzypiec z fortepianem (zresztą nie koniecznym), podkreślającym harmonię, rytm i basy — przy sprzyjających okolicznościach i celowo przeprowadzonej linii pracy łatwo może przekształcić się w orkiestrę smyczkową, rozporządzającą już repertuarem o wielkiej wartości artystycznej i odgrywającą w swoim środowisku niepoślednią rolę.

Zastąpienie partii trzecich skrzypiec przez altówki zazwyczaj nie natrafia na poważne trudności, gdyż właściwie wymaga od skrzypka tylko zaznajomienia się z kluczem altowym. Oczywiście nie należy przesadzać na altówkę skrzypków najsłabszych. Altówka jest instrumentem, grającym ważną i samodzielną rolę w zespole, jest instrumentem barwnym i śpiewnym i zupełnie niesłusznie traktuje się ją jako „trzecie" skrzypce. To krzywdzące ten piękny instrument uprzedzenie musimy przełamać na samym początku.

Zdobycie następnie choćby jednej wiolonczeli i basu będzie już ogromnym krokiem naprzód, stwarzającym wszelkie możliwości rozwoju orkiestry. Kwestia uzyskania wartościowego re-

pertuaru dla pełnej orkiestry smyczkowej nie przedstawia żadnych trudności.

Tu musimy wskazać na jeszcze jedną możliwość: jeżeli dodamy do orkiestry smyczkowej fortepian — będziemy mogli korzystać z wielkiej literatury na tzw. orkiestrę salonową. Taki zespół, uzupełniony kilku instrumentami dętymi np. fletem, klarnetem, trąbką itp., w każdym składzie będzie brzmieć dobrze. Cechą ujemną orkiestry salonowej jest to, że właściwie nie posiada ona wartości artystycznej, gdyż — nie mając nawet repertuaru oryginalnego, jedynie specjalne opracowania — ma w sobie coś ze stylu muzyczki kawiarnianej. Mimo to może ona mieć dla rozwoju zespołu duże znaczenie pedagogiczne, dając członkom orkiestry możność wyżycia się, zdobycia rutyny orkiestrowej i poznania dość obszernego repertuaru. Oczywiście tylko wtedy, kiedy orkiestra będzie grała pod batutą, a nie — jak utarło się w salonówkach — z prowadzącym pierwszym skrzypkiem. Pożądane więc było by tworzenie takich orkiestr raczej dla pracy wewnętrznej kółka muzycznego, tym bardziej, że obok znaczenia pedagogicznego orkiestra salonowa posiada walory rozrywkowe, natomiast nigdy dla występów estradowych (pomijając oczywiście przygrywanie do tańca itp).

Gorzej przedstawia się sprawa repertuaru dla zespołów smyczkowych początkujących z niepełną jeszcze obsadą instrumentalną. Repertuar oparłby się na twórczości oryginalnej, rodzimej i muzyce obcej, przeważnie klasycznej. O taki repertuar jest bardzo trudno, szczególnie o taki repertuar polski. Mało w tym kierunku utworów wydano, a te, które wydano, są rozsiane po różnych wydawnictwach. Zebranie więc wszystkiego jest dość trudne. Oprócz tego nie wszystko co wydano nadaje się do użytku z powodu słabego opracowania. Niżej podajemy nieliczne wydania polskie i zagraniczne, które mogą być użyte jako materiał w pracy; opieramy się przy tym na wykazie sporządzonym przez T. Ochlewskiego*), uzupełniając go, a zachowując częściowo bardzo dobrze pomyślane stopniowanie trudności oraz niektóre uwagi.

Stopień I — bardzo łatwy w I pozycji.

Z konieczności posiłkujemy się materiałem pomyślanym na 2 lub 3 skrzypiec.

Duety na tematy polskie znajdujemy w następujących wydaniach: A. Langer. Początki gry skrzypcowej. 2 zeszyty (Wyd. Piwarski, Kraków. Cena po zł 2.40). Może służyć jako dobra i praktyczna szkoła gry skrzypcowej (odróżnić od tegoż autora „Praktyczna szkoła ect.").

Godne polecenia są:

A. Janiszewska — Nebelska. 12 piosenek na 2 skrzypiec (Wyd. Gebethner — Warszawa, cena zł 1.20).

Słabiej są opracowane:

Zbiór pieśni ludowych na 2 skrzypiec. 125 pieśni w 2 częściach (Pełczyński, Poznań. Cena po zł 7.— .)

46 pieśni kościelnych na 2 skrzypiec (Tamże, cena zł 3.50.)

Paschalski i Płosajkiewicz — 50 pieśni na 3 skrzypiec (Gebethner — Warszawa).

Z wydawnictw obcych przede wszystkim duety Bruni op 35, Gebauer op 10, Kalliwoda op 178, Sitt op 117 i wiele innych.

Stopień II — łatwy

(Dla grających na poziomie poprawnego wykonanie etiud Kayzera op. 20).

Dobre są:

W. Rzepko — Tercety na 3 skrzypiec. 2 zeszyty (Gebethner. Cena po zł 6. — .)

Z wydań zagranicznych zasługują na uwagę:

Duety Mazasa op. 38 i 39, Beriota op. 87 i wiele innych.

„Scholasticum" na 3 skrzypiec z fortepianem, wiolonczelą ad libitum I i II zeszyt (Wyd. Litolff).

„Violin — Quartette" na 4 skrzypiec opr. C. Zauger. I i II zeszyt (Wyd. Litolff.)

Stopień III — trudniejszy.

Wymagana jest znajomość III pozycji i dalej Etiud Kreutzera.

Z muzyki polskiej:

---

*) „Literatura muzyczna dla zespołów skrzypcowych w szkole ogólno-kształcącej" — Śpiew w szkole Nr 6 — 1934 r.

J. Chmara. 3 tercety na 3 skrzypiec (Lublin, cena zł. 2.—.)

S. Szarzyński. Sonata na 2 skrzypiec i organy (wzgl. fortepian) (Tow. Wyd. Muzyki Polskiej w Warszawie, cena zł 3.—.)

A. Jarzębski. Koncert na 3 skrzypiec i fortepian. (Wydane tamże).

Dwa ostatnie utwory posiadają poważną artystyczną wartość.

„Biblioteka zespołów instrumentalnych" wydana przez R. Austa zawiera szereg utworów muzyki polskiej opracowanych na orkiestrę smyczkową.

Z muzyki obcej:

J. Haydn. Duety op. 99 (Wyd. Universal).

Szubert. 12 pieśni na 2 skrzypiec (Peters Nr 2205).

Herman. Klasische Stücke für 2 Violinen (Peters Nr 2685).

Na 2 skrzypiec z fortepianem (obowiązkowym):

A. Corelli. Trio — sonata B. (Simrock, Lipsk).

Na 4 skrzypiec z fortepianem:

G. Tellemann. Koncert G. (Breitkopf, Lipsk).

Wymienione utwory mogą być wykonywane również i w obsadzie zwiększonej.

Stopień IV.

Jeszcze trudniejszy — mniej więcej na poziomie koncertu a mol Viotti'ego.

Boccherini — op. 5. 3 duety (Wyd. Peters).

Bella — op. 4 i 13 — 2 sonaty na 3 skrzypiec (Wyd. Breitkopf Nr Nr 3891 i 3610).

Mozart — 2 duety na skrzypce i altówkę (Peters).

Mendelssohn — Pieśni bez słów, opr. na 2 skrzypiec (Peters 1776a).

Mendelssohn — Marsz elfów, Nokturn i Marsz weselny w opracowaniu na 4 skrzypiec (Breitkopf Nr 3906).

Rubinstein — Sphärenmuzik. Opracowanie na 4 skrzypiec. (Breitkopf Nr 4359).

Wagner. 6 Stücke aus Lohengrin. Opracowane na 4 skrzypiec. (Breitkopf Nr Nr 3998, 4461/4465).

Stamitz. Tria orkiestrowe na 2 skrzypiec i altówkę.

Dodając do zespołu skrzypiec wiolonczele (kontrabasy) i fortepian można pokusić się o opracowanie następujących utworów:

Beethoven. Tańce ludowe na 3 skrzypiec i basy (Rother's Kammer Orchester).

Mozart. Sonata F na 2 skrzypiec basy i organy. (Breitkopf).

Händel. Sonaty op. 2 na 2 skrzypiec i fortepian.

Stamitz. Trio orkiestrowe G na I i II skrzypce, basy i fortepian (Breitkopf).

Zdobycie repertuaru dla orkiestry smyczkowej, ze względu na jego bogactwo, nie będzie kierownikowi zespołu nasuwało żadnych trudności, ani pod względem artystycznym, ani też pod względem doboru utworów odpowiednio do możliwości technicznych orkiestry.

O planowaniu koncertów popularnych i ich programach

Sprawa podniesienia poziomu artystycznego kapewiackich orkiestr i chórów nie może być rozpatrywana w oderwaniu od środowiska, z którego zespoły muzyczne rekrutują się i w którego łonie działają. I tu należy stwierdzić, że tylko umuzykalnienie najszerszych warstw kolejarzy, stwarzając zapotrzebowanie na muzykę i zrozumienie dla niej, może dać zdrowe podstawy, na których będzie można oprzeć z kolei pracę nad rozwojem i udoskonaleniem poszczególnych zespołów. Jest zrozumiałe, że tylko muzykalne środowisko może zapewnić zespołom stały dopływ wartościowego materiału, bez czego postęp naszych zespołów chóralno - orkiestralnych jest wogóle niemożliwy.

Jednym z tych środków, które oddziaływują na środowisko, umuzykalniając go, jest audycja muzyczna, a raczej cykl takich audycyj w formie poranków czy koncertów popularnych. W kraju, który musi dopiero w szybkim tempie kształtować swoją nową rzeczywistość — audycja muzyczna może mieć wpływ wychowawczy pod każdym względem, tak w sensie muzycznym, jak literackim, czysto naukowym, społecznym czy państwowym. Tu nie tylko chodzi o mniej lub więcej szlachetną rozrywkę, nie tylko o rozszerzenie wiadomości; koncerty i audycje mogą i powinny wpływać na kształtowanie się umysłowości całych odłamów społeczeństwa.

We wszystkich krajach europejskich popularne audycje muzyczne, tak samo jak audycje szkolne, zostały już dawno usystematyzowane i wyzyskane. U nas dotychczas próby usystematyzowania audycyj przeprowadzono tylko na terenie szkolnictwa. Zawcześnie oczywiście mówić o ostatecznych wynikach tych prób, ale zaznajomienie się z dotychczasowymi ich wynikami może dać nam pewne wskazówki praktyczne, tym cenniejsze, że oparte na doświadczeniu kilku lat. Ostatnio więc **przyjęta została zasada, że naczelnym zadaniem audycyj nie jest kształcenie muzyczne, ale raczej wytworzenie nawyku słuchania dobrej muzyki.** Audycje muszą być uszeregowane w cykle mające pewną całość i ciągłość; siłą rzeczy nie mogą być całkowicie wolne od dydaktyzmu, ale jednocześnie muszą mieć formę rozrywkową. Oczywiście, tak w stosunku do całości cyklu, jak i do poszczególnych audycyj, jedynie właściwa jest metoda podawania muzyki z zachowaniem stopniowania trudności — od najłatwiejszej do trudniejszej. Wszystkie te wskazania, zupełnie słuszne, są przydatne także w odniesieniu do naszego terenu.

Przechodząc do szczegółowego omówienia programów, trzeba zaznaczyć, że charakter i repertuar audycyj zależeć powinny przede wszystkim od tego, co pragniemy przez ich zorganizowanie osiągnąć. Problemów i ich rozwiązań może być wiele, ale zasadnicze podejście do programów może być tylko trojakie. Pierwszy rodzaj — to cykl audycyj, ułożony według rodzajów czyli form muzyki. Drugi — to cykl ułożony według narodowości, trzeci — to cykl o charakterze historycznym: na przykład cykl przedstawiający życiorysy wielkich kompozytorów, albo obrazujący historię muzyki w szeregu audycyj, albo wreszcie odwrotnie — historię dziejów ojczystych odźwierciedloną w twórczości muzycznej. Pozostawiając drugi i trzeci kierunek do omówienia późniejszego (mile przyjmiemy wypowiedzenie się w tej materii naszych czytelników) zatrzymamy się na kierunku pierwszym, nie tylko dla tego, że wydaje się on na początku najodpowiedniejszy, ale i dla tego, że był już realizowany z powodzeniem przez szkolnictwo w roku szkolnym 1935/36*). Oczywiście przejęcie programu w całości jest dla nas niemożliwością choćby z tego względu, że Ministerstwo Oświaty układało program przewidując **jako wykonawców** artystów muzyków. My natomiast musimy szukać wykonawców w postaci posiadanych chórów i orkiestr — w znikomej tylko części opierając program na popisach solistycznych i to przeważnie amatorskich. Nie znaczy to, aby poziom artystyczny miał być niższy. Staranne, przemyślane opracowanie, zapał i dobra wola mogą zdziałać bardzo dużo. Wykonania programów powinny w pierwszym rzędzie podejmować się nasze duże zespoły i soliści, stojący na możliwie wysokim poziomie artystycznym, a po wykonaniu programu na terenie swego Ogniska — powtórzyć go dla Ognisk słabszych. Ale i zespoły średnio zaawansowane będą mogły znaleźć obszerny materiał do opracowania, tym bardziej, że staramy się umieszczać i oznaczać utwory nie trudne zespołowo. Przykładowy program podajemy tylko w pierwszej audycji — w innych ograniczamy się do wyszczególnienia materiału, które zresztą nie jest wyczerpujące. Pozostawia się więc referentom muzycznym szerokie pole dla inicjatywy. Realizując program należy notować wszelkie napotkane trud-

---

*) Patrz Okólnik Min. W. R. i O. P. z dnia 11 września 1935 (II S — 5177/35).

ności i osiągnięcia, by móc w przyszłości podzielić się doświadczeniem z innymi Ogniskami.

Tematy audycyj cyklu pierwszego: I. Muzyka taneczna stylizowana. II. Muzyka programowa. III. Pieśń i jej rodzaje. IV. Muzyka ludowa. V. Muzyka religijna. (W razie konieczności jeden temat może być podany w dwóch audycjach).

Techniczne przygotowanie poranku-audycji wymaga osobnego omówienia. Przede wszystkim audycja, łącznie z 15-minutowym objaśnieniem, nie może trwać dłużej, jak 1 godzinę. Należy raz na zawsze skończyć z przeładowaniem i pstrokacizną programu, które, nużąc słuchaczy i rozpraszając uwagę, osiągają skutek wręcz przeciwny zamierzeniom. Przerwy między poszczególnymi audycjami należy możliwie skracać, tak jednak, żeby to się nie odbiło na poziomie wykonania. Co się tyczy części słownej, to poniższe wskazówki z wspomnianego okólnika powinny w zupełności wystarczyć:

„15 minut przeznaczonych na pogadankę winny być podzielone pomiędzy krótki wstęp, objaśniający ogólny charakter audycji, oraz zapowiadanie i objaśnienie poszczególnych utworów lub grup utworów. Objaśniający powinien zdać sobie sprawę, że pogadanki te nie mają celów wyłącznie dydaktycznych, lecz mają pobudzić estetyczną wrażliwość słuchacza, zbliżyć go do treści wykonywanych utworów i wytworzyć jak najżywsze zainteresowanie muzyką."

Należy dodać, że objaśnienia powinny być udzielane w formie żywej i interesującej, a nie szkolarsko. Jeżeli referent nie posiada daru narracyjnego, winien dać komuś z działu kulturalno - oświatowego materiał czysto muzyczny do literackiego opracowania i ewentualnego wygłoszenia. Po wyczerpaniu programu pożądane jest — celem wyrabiania krytycyzmu u słuchaczów — ustalenie i powtórzenie utworu, który najbardziej słuchaczom się podobał.

I. Muzyka taneczna stylizowana.

Słowo objaśniające: objaśnić na czym polega stylizacja najprostszych form tańca ludowego i salonowego. Omówić charakterystyczne cechy rytmiki różnych form tanecznych z przytoczeniem zasadniczych motywów rytmicznych i melodycznych w wykonywanych utworach polskich i obcych.

Program (przykładowy):

1.) Moniuszko — Marsz z op. „Straszny Dwór" — orkiestra.

2.) a) Felber — Taniec słowacki; b) Brahms—Taniec węgierski—skrzypce.

3.) a) Minchejmer — „Polonez Weselny" — (utwór średniej trudności); b) Maszyński — „Jasełka" Nr. 1 — Mazur, Nr 2 Krakowiak (łatwe i wdzięczne) — chór mieszany;

4) Tańce góralskie z op. „Halka" — orkiestra.

5.) F. Chopin — a)Tarantella, b) Walc — fortepian.

6) Moniuszko — Polonez z op. „Verbum nobile" — orkiestra.

Powyższy program może być realizowany również z orkiestrą smyczkową (repertuar podaję na innym miejscu) śpiewem itp. Godny polecenia jest następujący materiał:

Na chór męski: — Moniuszko — polonez z op. „Hrabina" (trudne); krakowiak — „Wesół i szczęśliwy"; Komorowskiego — Kujawiak (nie trudny); Kurpińskiego — Polonez; Pankiewicza—Walce w układzie P. Maszyńskiego (kompozycja ładna, efektowna i niezbyt trudna) i wiele innych.

Na śpiew: Noskowski — Krakowiak „Skowronek"; Chopin — „Hulanka" mazurek; Moniuszko — „Niech panie..." Krakowiak.

Na orkiestrę dętą: Różycki — Muzyka baletowa „Pan Twardowski" Nr 3. Krakowiak; Grossman — „Duch wojewody" czardasz; Moniuszko — Polonez z op. „Halka"; Lanner — „Tańce dworskie"; Paderewski — Menuet; Moszkowski — 3 tańce hiszpańskie.

II. Muzyka programowa.

Słowo objaśniające: Wyjaśnić, na czym polega istota muzyki programowej i czym muzyka ta różni się od muzyki czystej (absolutnej). Muzyka jako środek ilustracyjny zewnętrznych przejawów życia, tzw. malarstwo dźwiękowe, a muzyka programowa jako wyraz uczuć, nastrojów i myśli — czyli jako obraz życia duchowego. Wyjaśnić założenia programowe w odniesieniu do wykonywanych kompozycyj.

Materiał na orkiestrę symfoniczną: Moniuszko — „Bajka“; Saint Saens — „Karnawał zwierząt“. Na orkiestrę dętą: Grieg — „Peer Gynt“ N 1. — Poranek. N 4. — „W grocie króla gór“; Saint Saens — Taniec szkieletów (trudny).

Jako przykład płytkiego malarstwa dźwiękowego niektóre intermezza Eilenberga lub Ketelbey'a. Kosecki — „Cud nad Wisłą“.

Na skrzypce: Saint Saens — „Łabędź“; H. Wieniawski — „Legenda“.

Fortepian: Rameau — „Kura“, Daguin — „Kukułka“.

Do śpiewu: Moniuszki „Prząśniczka“; Szuberta — „Król Olch“, „Pstrąg“.

Dla chóru znajdziemy z łatwością moc nietrudnych utworów z naśladownictwem głosu dzwonów, kukułki itp.

III. Pieśń i jej rodzaje.

W słowie objaśniającym zapoznać z cechami charakterystycznymi pieśni ludowej, artystycznej, zwrotkowej, deklamacyjnej, solistycznej i instrumentalnej.

Do śpiewu: Szubert — „Młynarz“; Schumann — „Dwaj grenadierzy“; Paderewski — „Dudziarz“; pieśni Moniuszki, Karłowicza, Niewiadomskiego.

Dobór repertuaru chóralnego nie wymaga omówienia.

Na skrzypce: Paderewski — „Melodia“; Karłowicz — „Romans“; Gluck — „Melodia“.

Fortepianowe: Mendelssohn — Pieśni bez słów; Chopin — Preludium e-moll.

Na orkiestrę dętą: transkrypcje pieśni Moniuszki i Karłowicza; Schumann — „Pieśń wieczorna“, „Marzenie“; Czajkowski — Romans op. 5, „Pieśń bez słów“; Chopin — Preludium („Marzenie“).

IV. Muzyka ludowa.

Słowo objaśniające: omówić charakterystyczne cechy muzyki regionalnej. Pieśń, a muzyka taneczna. Pieśni obyczajowe, obrzędowe, dożynkowe, żniwne, pasterskie i tp. Program z konieczności oprze się przeważnie na produkcjach chóralnych. Pożądane jest uwzględnienie własnego regionu, jak również odpowiadającej mu muzyki instrumentalnej, posiłkującej się charakterystycznymi dla danego regionu instrumentami w postaci „dud“ Wielkopolskich, cymbałów Wileńskich z klarnetem i skrzypcami, „liry“ wołyńskiej, kapeli góralskiej, składającej się z trzech skrzypiec i basów itp.

Z dzieł chóralnych godne są uwagi: Wesele wiejskie w opracowaniu T. Joteyki, cykl 8 pieśni na chór mieszany; Pieśni ludowe w opr. S. Wiechowicza, 9 NN — wszystkie ładnie i nie trudno opracowane; 8 pieśni Moniuszki na chór męski w łatwym układzie Z. Noskowskiego.

Na orkiestrę dętą: M. Dorożyński — Suita góralska; Mąkosza — Odgłosy Kujaw; K. Rund — Z pod wysokich Tatr; Joteyko — Rapsodia polska.

V. Muzyka religijna.

W słowie objaśniającym przedstawić rozwój polskiej muzyki kościelnej, jej pokrewieństwo z muzyką włoską i niemiecką i objaśnić jej cechy charakterystyczne w stosunku do muzyki świeckiej.

Utwory na chór: Gorczycki — „Illuxit sol“, na chór, solo i orkiestrę smyczkową; Gomółka — „Psalm“; W. Rzepko — „Stabat Mater“, ładna i nietrudna kompozycja na chór męski. Również bardzo łatwe „Lauda Sion“ i „Ave Maria“ do słów Syrokomli J. Pakulskiego. Solowe pieśni kościelne St. Moniuszki.

W repertuarze orkiestry smyczkowej znajduje się wiele wartościowych utworów tego rodzaju .

Na orkiestrę dętą są opracowania pieśni kościelnych Moniuszki, jak również Szuberta — „Ave Maria“, Gliera — „Modlitwa Warszawska z 1863 r.“ i wiele innych.

Skrzynka pytań i odpowiedzi

Pytanie.

W jaki sposób i od czego należy zacząć pracę w świetlicy w środowisku pracowników o bardzo niskim poziomie (50% analfabetów)?

Odpowiedź:

Muszę się przyznać, że boję się takich wyrażeń jak „niski poziom umysłowy“, bo one mówią bardzo dużo, a jednocześnie nie mówią nic. Takie

ogólniki są bardzo niebezpieczne, bo co dla jednego będzie niskim poziomem, to dla drugiego wysokim i odwrotnie. A wszystko zależy od tego, jaką kto miarę przykłada i według czego sądzi. Najczęściej bywa, że zapytani, według czego sądzimy, nie potrafimy podać tego sprawdzianu, bośmy opierali się wyłącznie na ogólnym wrażeniu.

Wy jednak, Obywatelu, byliście ostrożniejsi i zadając pytanie, podaliście w nawiasie ten metr, którym odmierzaliście poziom umysłowy członków waszego Ogniska.

Tak, 50% analfabetów, to istotnie obiektywna miara poziomu umysłowego, chociaż nie jedyna i bynajmniej nie najważniejsza.

Pytacie: „w jaki sposób i od czego zacząć pracę". Nie będę wam mówił jak wy powinniście robić, bo mogłoby to wam nie pasować, ale powiem jak ja bym robił, gdybym był na waszym miejscu.

Przede wszystkim nie bawiłbym się w żadne filozofie i nie zastanawiałbym się zbyt długo na tym „od czego zacząć". Zaatakowałbym po prostu ten sprawdzian niskiego poziomu umysłowego członków Ogniska i zlikwidowałbym analfabetyzm. Nad czym się tu długo zastanawiać i po co kręcić głową, żeby wyszukać najwłaściwszy punkt wyjścia do pracy, kiedy on sam aż bije w oczy. Czy wy tego nie odczuwacie Obywatelu? Czy was ta liczba (50%) nie razi? Czy to nie jest dostatecznie ważna sprawa, aby postawić ją jako główne zadanie na najbliższy okres czasu? Ja bym tak zrobił i gdybym nawet na przestrzeni roku niczego innego nie podejmował, gdybym na wszystko inne zamknął oczy i tylko to jedno mając na uwadze, dopiął, że wszyscy członkowie Ogniska umieliby czytać i pisać, to byłbym z wyniku zadowolony.

Taka jest moja odpowiedź na drugą część waszego pytania: „od czego zacząć?", która ściśle rzecz biorąc powinna być pierwszą częścią, gdyż najpierw trzeba wiedzieć „co robić", a później dopiero „jak robić". Zgoda?! Więc idziemy dalej.

Jak ja bym się do tego zabierał? Przyznacie chyba sami, że analfabeta nie jest zadowolony z tego, że jest analfabetą. Ten swój brak odczuwa niewątpliwie wiele razy w sposób przykry i chętnie pozbyłby się tej swojej „ułomności", gdyby „operacja" nie sprawiała zbyt wielkiego bólu. Cóż dorosłemu analfabecie sprawia ból przy zdobywaniu umiejętności czytania i pisania. Ano nic innego jak tylko zadraśnięta duma osobista. Ułomność swoją odczuwa w sposób przykry, chętnie pozbyłby się jej, ale operacja musi być dyskretna. To pierwsza rzecz.

Zgodzicie się również z tym, że wśród umiejących czytać i pisać jest wielu ludzi dobrej woli, którym sprawi przyjemność nauczanie innych sztuki, którą posiadają. Człowiek z natury swojej nie jest zły i chętnie pomaga innym, jeśli ta pomoc łączy się z przyjemnością i nie wymaga ofiar w naturze. Jeśli tak jest, to sprawa załatwiona: są ci, którzy odczuwają potrzebę i ci, którzy mogą ją zaspokoić. Trzeba tylko umiejętnie połączyć jedno z drugim. Na czym ta umiejętność polega? Trzeba najpierw u analfabetów wytworzyć moment woli zdobycia umiejętności czytania i pisania. Jako okazję do wytworzenia momentu woli zbiorowej stosuje się zwykle zebranie, na którym ktoś kogoś do czegoś namawia, lub coś poleca. Ja poszedłbym jednak inną drogą. Rozejrzałbym się kto z kim żyje w przyjaźni, kto z kim przebywa, z kim czuje się dobrze, kogo uważa za autorytet i podzieliłbym analfabetów na grupy przyjacielskie, takie, jakie istnieją w rzeczywistości. Nie zbierałbym wszystkich razem i nie występował jak „apostoł", niosący „kaganiec oświaty", lecz podchodziłbym do każdego przywódcy grupy oddzielnie i jemu powierzył misję wywołania momentu woli wśród tych analfabetów, którzy skupiają się wokół niego. W ten sposób potworzyłbym nieliczne zespoły, które wykorzystałyby cały swój wolny czas na naukę w świetlicy. Dla siebie zachowałbym rolę pomocnika i doradcy, a w formie bezpośredniej wystąpiłbym tylko wtedy, gdyby takiej pomocy ode mnie zażądano.

Czy przejmowałbym się metodą nauczania? Bynajmniej. Zgodziłbym się z tym, że przodownicy, to nie zawodowi nauczyciele i będą uczyć własnymi

metodami. Odrzuciłbym wszelkie normy i wszelkie prawidła obowiązujące oświatowców, jeśli by one nie pasowały do przodowników, bo w moim systemie walki z analfabetyzmem, oni, tzn. przodownicy byliby podstawą pracy.

Czy związałbym członków Ogniska z świetlicą? Wydaje mi się, że tak, bo wspólna praca, zaspakajająca konkretną potrzebę wiąże członków z Organizacją, a więc i ze świetlicą.

Taki byłby pierwszy etap mojej pracy i od tego zacząłbym.

DZIAŁ WYSZKOLENIA

Organizacja szkolenia techniczno-wojskowego w Okręgach i Ogniskach KPW

Organizacja KPW rozpocznie w jesieni (dokładny termin poda Zarząd Główny w rozkazie) szkolenie techniczno-wojskowe, które było zapowiedziane w „Instruktorze" Nr 4/8 w poprzednim artykule z działu wyszkolenia.

Szkolenie to w latach 1937/38 i następnych, w odróżnieniu od szkoleń technicznych z lat poprzednich, będzie szkoleniem z urzędu wszystkich pracowników P. K. P. do lat 50, na razie na stacjach III i IV klasy, wyznaczonych przez Zarząd Główny KPW, a zatwierdzonych przez Ministerstwo Komunikacji.

Organizacja tego szkolenia przeprowadzona będzie na podstawie „Wytycznych organizacyjnych do szkolenia w Ogniskach KPW", wydanych do użytku w grudniu 1936 r., oraz „Wytycznych do szkolenia techniczno-wojskowego w Ogniskach KPW". Te ostatnie wytyczne zostały już opracowane przez Zarząd Główny KPW, a po uzgodnieniu z Ministerstwem Komunikacji i zatwierdzeniu przez Państwowy Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk. wyjdą w druku w miesiącu lipcu br.

Poniżej podamy w jaki sposób Zarządy Okręgowe i Ogniskowe mają na podstawie wymienionych wytycznych zorganizować to szkolenie.

Zarząd Okręgu z chwilą otrzymania „Wytycznych do szkolenia techniczno-wojskowego" przystępuje natychmiast do zorganizowania szkolenia w ramach swego Okręgu.

Organizację tę przeprowadza kierownik referatu wyszkolenia Okręgu.

Przede wszystkim musi on:

1) przeczytać w formie przypomnienia „Wytyczne organizacyjne do szkolenia w Ogniskach KPW", zwracając szczególną uwagę na pkt. 3;

2) zapoznać się szczegółowo z nowo otrzymanymi „Wytycznymi do szkolenia techniczno-wojskowego w Ogniskach KPW".

Następnie kierownik referatu wyszkolenia Okręgu winien przeprowadzić odprawy i kursy instruktorów.

Na podstawie posiadanych wykazów Ognisk i stacyj, w których ma być przeprowadzone szkolenie, kierownik referatu musi sprawdzić ilość posiadanych mianowanych instruktorów KPW, oraz ustalić ilość kandydatów na kursy swego Okręgu.

Powinien on zorganizować w Okręgu:

1) dla mianowanych instruktorów KPW jednodniową odprawę, na której należy:

a) przypomnieć metody szkolenia,

b) omówić wytyczne do szkolenia techniczno-wojskowego, oraz programy ramowe,

c) przestudiować podręcznik dla instruktora KPW, opracowany ściśle na podstawie programów, zawartych w wytycznych.

2) dla kandydatów na instruktorów technicznych 3-dniowe kursy, na których należy zapoznać tychże:

a) szczegółowo z „Wytycznymi organizacyjnymi do szkolenia" i „Wytycznymi do szkolenia techniczno-wojskowego w Ogniskach KPW";

b) z metodami szkolenia;

c) z podręcznikiem dla instruktora KPW.

Niezależnie od tego kierownik referatu wyszkolenia Okręgu przeprowadza na kursach z kandydatami na instruktorów (praktycznie) po jednej wzorowej lekcji z nawierzchni, mostów i zabezpieczenia.

Ostatnią pracą przy organizacji szkolenia w Okręgu będzie opracowanie planu realizacji tego szkolenia w Ogniskach w zależności od warunków lokalnych przez wydanie szczegółowych zarządzeń Ogniskom.

Na podstawie otrzymanych szczegółowych zarządzeń z Okręgu, oraz wytycznych Zarządu Głównego, Zarząd Ogniska przystępuje do organizacji szkolenia.

Właściwym organizatorem szkolenia w Ognisku jest referent wyszkolenia, który ponosi bezpośrednią odpowiedzialność za szkolenie.

Niezależnie od tego cały zarząd Ogniska musi okazać czynną pomoc w organizacji tego szkolenia. Sekretarz Ogniska sporządza listę imienną tych wszystkich pracowników, którzy podlegają szkoleniu.

Pierwszą czynnością referenta wyszkolenia będzie wysłanie wszystkich instruktorów i kandydatów na instruktorów, którzy będą to szkolenie prowadzili, na odprawę względnie kurs do Okręgu ściśle według zarządzeń Okręgu.

Po powrocie ich z odpraw i kursów referent wyszkolenia Ogniska przystępuje do organizacji samego szkolenia.

Po przeczytaniu w formie przypomnienia pkt. 3, 4 i 5 „Wytycznych organizacyjnych do szkolenia", oraz po zapoznaniu się z „Wytycznymi do szkolenia techniczno-wojskowego" i zarządzeniami Okręgu, referent wyszkolenia przystępuje do ułożenia właściwego programu szkolenia; w programie tym musi on wyznaczyć dnie w tygodniu, w kórych szkolenie będzie prowadzone.

Przyznane przez Ministerstwo Komunikacji 2 godziny tygodniowo w godzinach służbowych na szkolenie techniczne należy wykorzystać następująco:

Pracowników pełniących służbę turnusową należy szkolić — o ile warunki ruchu na to pozwalają — w dłuższych przerwach między pociągami i w tym celu podział godzin i czas trwania poszczególnych wykładów i ćwiczeń należy uzgodnić z zawiadowcą stacji. Na liniach o większym ruchu gdzie pracowników pełniących służbę związaną z ruchem nie można oderwać do szkolenia, konieczne jest rozbicie tych pracowników na 2 grupy, szkolone w godzinach pozasłużbowych, wzamian za co pracownicy ci powinni otrzymać jeden dzień w miesiącu wolny od zajęć, względnie odpowiednie przedłużenie urlopu wypoczynkowego.

Wnioski co do konieczności takiego rozwiązania należy przedstawić przez kierownika rejonu — naczelnikowi oddziału ruchu, względnie gdy oddział ruchu nie mógłby we własnym zakresie sprawy uregulować, należy ją przedstawić przez Zarząd Okręgowy Dyrekcji.

Godziny szkolenia innych pracowników należy dostosować do godzin ustalonych dla służby turnusowej.

Sprawa trafnego wyboru godzin szkolenia ma b. istotne znaczenie dla jego wyników — należy ją więc dla każdej stacji sumiennie rozważyć i uzgodnić z zainteresowanymi zwierzchnikami służbowymi.

Dwie godziny szkolenia ogólno-woj-

skowego prowadzić należy raz w miesiącu, możliwie w dnie przedświąteczne.

Szczegółowy program szkolenia układa referent wyszkolenia w porozumieniu z instruktorami, którzy to szkolenie będą prowadzili, musi bowiem dokonać rozdziału wykładów i ćwiczeń między instruktorów, biorąc pod uwagę ich warunki służbowe i warunki lokalne.

Jeden egzemplarz szczegółowego programu przesyła referent wyszkolenia do Zarządu Okręgowego do zatwierdzenia, pozostawiając w Ognisku drugi egzemplarz.

Po zatwierdzeniu przez Zarz. Okręgu programu wykładów i ćwiczeń ref. wyszkolenia Ogniska rozdziela między instruktorów program szkolenia, oraz wydaje im za pokwitowaniem „Podręcznik dla instruktora KPW“, opracowany w formie lekcyj, ściśle na podstawie programów, zawartych w „Wytycznych do szkolenia techniczno-wojskowego“.

Z kolei przystępuje ref. wyszkolenia do założenia dziennika kontroli zajęć, oraz podziału szkolonych na grupy, tam, gdzie tego wymagają warunki służby turnusowej, oraz w przypadkach, gdy praktyczne zajęcia ze względu na dużą liczbę szkolonych byłyby utrudnione. Ilość szkolonych w jednej grupie nie powinna przekraczać 30-tu.

Ostatnią czynnością w Ognisku przed właściwym rozpoczęciem szkolenia techniczno-wojskowego, będzie zapoznanie względnie przypomnienie instruktorom artykułu pt. „Uwagi o metodzie szkolenia technicznego“, podanego w „Instruktorze“ Nr 2/36.

W uwagach tych podane są dokładnie metody prowadzenia szkolenia; główną zasadą przy realizacji tego szkolenia będzie przyswojenie szkolonym wiadomości praktycznych przy pomocy ćwiczeń, oraz przez urządzanie pokazów objaśnianych wykładami. Ilość wiadomości teoretycznych należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

Na tym zakończyłoby się organizowanie samego szkolenia.

Otwarcie właściwego szkolenia winno odbyć się w Ogniskach uroczyście, przy obecności całego Zarządu Ogniska, oraz zaproszonych gości.

Podczas tego otwarcia należy wygłosić przemówienie o istocie i znaczeniu szkolenia techniczno-wojskowego według nowego programu. Wskazówki do przemówienia na otwarciu szkolenia znajdują się w „Podręczniku dla instruktora KPW. Cz. A.“, jako wykład wstępny.

A. N.

DZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Turystyka wodna i jej szlaki w Polsce

Jednym ze sportów, który niewątpliwie osiągnął rekord swego rozwoju w ostatnich czasach, jest kajakarstwo. Mała łódka, łatwa do opanowania, zwrotna, przenośna zezwala na poruszanie się na najmniejszych nawet potokach. Wiosłowanie nietrudne, zwłaszcza na wodach spokojniejszych, umożliwia nawet osobom starszym, czy też fizycznie mniej uzdolnionym spędzenie wywczasów na łonie przyrody.

Największą popularnością sport ten cieszy się w Niemczech. Dziesiątki tysięcy kajaków przemierzają tam corocznie rzeki i stawy od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Ale i u nas rozwój tego sportu jest wprost żywiołowy. Początki odnoszą się do lat 1925-26. Wtedy to ukazały się po raz pierwszy w klubach wioślarskich składane kajaki, które z miejsca zdobyły sobie duże powodzenie. Liczba turystów wodnych rośnie z roku na rok i dosięga tysięcy. Kajaki i składaki prują dziś nasze wody w najróżniejszych kierunkach.

Organizacją sportu kajakowego zajął się Polski Związek Narciarski powołując do życia w 1928 r. komisję kajakową, która w 1930 r. przekształciła się na Polski Związek Kajakowców.

Wioślarstwo nie umożliwia tak łatwego poruszania się na wodzie, jak kajak. Ciężka, a przede wszystkim długa łódź wioślarska, pomijając już większe jej zanurzenie obok małej zwrotności, nie nadaje się do jazdy na porośniętych nieraz gęsto trzciną i sitowiem, wąskich i krętych korytach rzek polskich, które dla turysty są często bardzo ciekawe. Łódź jest przy tym sprzętem zbyt kosztownym, aby można ją narażać na zderzenie z mielizną lub inną przeszkoda podwodną, mogącą spowodować poważne jej uszkodzenie; odnosi się to zwłaszcza do szlaków górskich. Wreszcie przy niskich stanach wód nie może łódź poruszać się na płytkich odcinkach naszych nie uregulowanych małych rzek.

Kajak krótki, lekki, bardzo zwrotny— nie boi się potężnych fal królowej naszych rzek, Wisły, choć zdala wygląda na niej jak łupinka orzecha, równie dobrze radzi sobie na wartkich, szybkich falach rzek górskich, gdzie zwinnie omija kamienie i kłody drzewne, gibko jak piskorz wije się wśród rozrosłych i gęstych trzcin i szuwarów krętych rzek nizinnych, gdzie trudno nieraz znaleźć właściwy bieg rzeki. Tak więc kajak góruje nad łodzią, mogąc poruszać się sprawnie na każdym szlaku wodnym, gdy łódź musi się trzymać głównych, uregulowanych nurtów.

Niewątpliwą jego zaletą w porównaniu z łodzią jest łatwość wyuczenia się

jazdy na kajaku, gdy łódź wymaga dłuższego szkolenia. Kajak może być kierowany już w pojedynkę, gdy łódź wymaga obsady z kilku osób.

Sposób wiosłowania na kajaku jest przy tym zdrowszy niż na łodzi. Jadący jest zwrócony twarzą do kierunku jazdy i sam steruje za pomocą wiosła, siedząc w wygodnej, zdrowej pozycji.

Zaznaczyć tu należy, że każdy kajakowiec powinien umieć dobrze pływać. Sprzęt ten choć łatwy do kierowania jest jednak wywrotny i grozi turyście niespodzianą kąpielą. Bez umiejętności pływania nie należy więc wyjeżdżać kajakiem na wodę.

Przechodząc z kolei do ogólnego omówienia naszych ważniejszych szlaków wodnych, zaznaczyć trzeba, że posiadamy bogaty i urozmaicony teren wodny; brak nam jedynie większych morskich terenów, ale i ten skrawek morza, który posiadamy, jest piękny i widokowo ciekawy.

Wody nasze należą do zlewisk Bałtyku i morza Czarnego. Bałtyk zbiera w sobie wody Wisły z Bugiem i Narwią, Odry z Wartą i Notecią, Niemna z Wilią i Dźwiny. Do morza Czarnego spływają poprzez Dniepr Prypeć z licznymi dopływami, Dniesr i Prut. Oba te dorzecza połączone są dość licznymi i dla turystyki na ogół dogodnymi kanałami, które ułatwiają przejazd z jednego dorzecza do drugiego.

Większość naszych rzek należy do typu rzek nizinnych, które charakteryzuje powolny bieg. Rzeki karpackie posiadają odcinki przełomowe, odznaczają się biegiem szybkim i zawiłym. Podobny do górskich rzek charakter posiadają m. in. rzeki Pojezierza: Brda, Drwęca, Czarna Woda, Czarna Hańcza i Wilia.

Rzecz ciekawa, że choć powierzchnia Polski nie wznosi się na ogół wyżej niż 200 m nad poziom morza, krajobraz jest bardzo urozmaicony, a rzeźba terenu odznacza się wielkim bogactwem form.

Rzeki nasze wiją się wśród pierwotnych borów i puszcz leśnych, olbrzymich zabagnionych terenów Polesia, przepięknych krajobrazów górskich. Kraj nasz posiada liczne a wspaniałe zabytki historyczne. Turysta ma więc co zwiedzać. Nie mamy też czego zazdrościć zagranicy. Przeciwnie, śmiało możemy to stwierdzić, że pod względem piękna, a zwłaszcza różnorodności naszych szlaków wodnych przewyższamy większość krajów europejskich.

Na pierwsze miejsce wśród tych szlaków wybija się bogate w wodę dorzecze Wisły. Królowa naszych wód dostarcza na całej swej trasie pięknych widoków, przede wszystkim w okolicach Krakowa, Sandomierza, Warszawy, Płocka, Torunia, Tczewa i Gdańska. Słyną z piękna i uroku jej dopływy górskie: Soła, Skawa, Raba, Poprad, San, a przede wszystkim Dunajec i jego przepiękny przełom w Pieninach. Z nizinnych dopływów warte obejrzenia są: Bug, Narew, a zwłaszcza Wkra, Brda i Czarna Woda.

Bardzo ciekawe z punktu widzenia turystycznego jest dorzecze Dniestru. Od Niemirowa począwszy płynie on głębokim jarem wśród pięknych, malowniczych zakoli, a urozmaicony krajobraz dostarcza naprawdę pięknych widoków. Ciekawe są też dopływy Dniestru: Stryj, Świca, Łomnica, a zwłaszcza Prut i Czeremosz. Są to szlaki dość trudne, a na wielu odcinkach wymagają już dużej umiejętności panowania nad sprzętem. Szlaki te nadają się też bardziej dla wprawnych, zaawansowanych już i doświadczeńszych turysów.

Bodaj czy nie najchętniej jednak uczęszczany i najciekawszy dla turysty jest opromieniony urokiem mickiewiczowskiej poezji szlak Niemna, wijący się wśród malowniczych lasów i wzgórz. Niemniej piękne są jego dopływy Szczara, Wilia, a zwłaszcza Czarna Hańcza, która kanałem Augustowskim jest połączona z szeregiem wspaniałych jezior, a dalej przez Biebrzę łączy się z Narwią, Bugiem i Wisłą. Piękne odcinki posiada również rzeka Dzisna (największy z polskich dopływów rzeki Dźwiny), zwłaszcza w rejonie Szarkowszczyzny.

Zupełnie odrębny, oryginalny tak co do krajobrazu jak i folkloru jest szlak wodny poleski. Prypeć z całym jej bogatym dorzeczem, jak Styr, Stochód Horyń, Lwa, Jasiołda i Cna (nie wyliczając już pomniejszych), z historycz-

nymi kanałami Królewskim, Głównym, Ogińskiego i Orzechowskiego — tworzy gęstą sieć wodną, powiązaną tysiącznymi odnogami wśród pierwotnego i pełnego egzotyzmu krajobrazu. Przede wszystkim sama Prypeć, rzeka ogromnie zmienna w swej szerokości i głębokości (od 10 do 100 m szerokości i od 80 cm do 3 m i więcej głębokości), jest rzeką bardzo ciekawą. Ogromnie różnorodne są jej dopływy: wiją się leniwie wśród lasów i bagien, dzieląc swe wody na kilka nieraz koryt, płynących wśród olbrzymich traw i trzcin, lub porośniętych tak gęsto sitowiem, że trudno się doszukać właściwego nurtu rzeki. Taka np. Lwa, która nawet nie jest wymieniona wśród szlaków wodnych w naszym znanym podręczniku Heinricha, jakże jest ciekawa. Do miejscowości Psiebrody maleńka rzeczka, nagle zyskuje znacznie na głębokości i dochodząc miejscami do kilkudziesięciu metrów szerokości, wije się spokojnie wśród dziewiczych trudno dostępnych lasów, wysokich trzcin i sitowia. Chwilami ma się wrażenie, że to jakieś zaczarowane odcinki puszczy, zwłaszcza tam, gdzie rzeka się zwęża i tworzy wodne aleje wśród pochylonych nad nią drzew. Takich pięknych odcinków jest tam wiele.

Mniej już ciekawe sportowo są szlaki wodne Warty i Noteci.

Oprócz tych główniejszych szlaków rzecznych liczne i godne obejrzenia są również kompleksy jezior. Mamy ich w Polsce dużo, rozrzuconych w całym kraju. Oczywiście nie sposób tu zająć się wszystkimi, dlatego też wymienimy tylko ważniejsze.

Najciekawsze dla turysty są jeziora Kaszubskiej Szwajcarii, położone w malowniczej okolicy. Podłużne jeziora, znajdujące się we wgłębieniach terenowych, okolone lasami, mają swoisty urok. Nic dziwnego, że już przed wojną były celem licznych wycieczek.

Drugi niemniej wartościowy kompleks jezior znajduje się w rejonie Augustów — Suwałki. W całym tym dużym kompleksie jezior najciekawsze są jeziora Wigry, Krechowieckie i Necko, wzajemnie ze sobą połączone.

Wielki kompleks jezior znajduje się w północo - wschodniej części Polski. Należy poznać jezioro Trockie, gdzie mieści się obóz wypoczynkowy KPW, największe w Polsce jezioro Narocz i kilka wielkich jezior na północ od rzeki Dzisny, z których znów największe, a bardzo malowniczo położone jest jezioro Dryświaty.

Ciekawe bardzo są kompleksy jezior Brasławskich i Brodnickich. Oprócz tych wielkich skupisk są jeszcze liczne jeziora, rozrzucone po całej Polsce, jednak dla turystyki nie przedstawiające większego znaczenia.

Szlak morski jest niewielki w swych rozmiarach. Nie możemy się mierzyć z innymi narodami, które mają szeroki dostęp do morza. Gdynia, Jastarnia, Puck, Hallerowo, Rozewie i Hel to najciekawsze miejsca dla wycieczek.

Szlak ten ma już ustaloną sławę dzięki spływom wioślarskim do morza. Te głośne raidy wodne mają na celu przede wszystkim propagandę morza, jego znaczenia dla państwa, z drugiej zaś strony są znakomitą propagandą turystyki wodnej. Ostatni spływ cieszył się ogromnym zainteresowaniem i wzięło w nim udział kilka tysięcy łodzi i kajaków.

Tak w ogólnych zarysach przedstawiają się szlaki wodne w Polsce. Są one naprawdę bogate, urozmaicone i ciekawe.

Na zakończenie podamy jeszcze parę uwag o wartości sportu kajakowego. Praktyczne zastosowanie dali mu Anglicy i Amerykanie. Anglicy pierwsi doszli do przekonania, że najgodziwszym wypoczynkiem po godzinach pracy jest wycieczka wodna kajakiem. Aby wypoczynek był wartościowy, musi się on odbywać w dobrych warunkach hygienicznych na świeżym powietrzu, z dala od gwaru wielkomiejskiego. W myśl tej zasady Anglicy w angielską sobotę ruszają za miasto, a kajak i składak cieszą się wówczas ogromnym powodzeniem. Ten sposób zakończenia tygodnia znalazł powszechne zastosowanie na zachodzie Europy, masowe zwłaszcza w Niemczech, gdzie fabryki budują corocznie kilkadziesiąt tysięcy łodzi kajakowych, znajdując na nie odbiorców. W Polsce dalecy jeszcze jesteśmy od tej masowości, niemniej jednak ten sport o dużej wartości społecznej,

zdrowotnej i wychowawczej i w Polsce rozwija się stale.

Lata 1932—33 zaznaczyły się wielkim ożywieniem ruchu kajakowego w Polsce. Sami harcerze przewiosłowali w 1932 r. 600 tys. km. Dziś mamy już przeszło 30 tysięcy kajakowców.

Jak zaś wartościowe są nasze szlaki wodne, świadczy o tym fakt, że na kongresie międzynarodowym, który się odbył w r. 1933 w Pradze z okazji mistrzostw kajakowych Europy, polskimi szlakami wodnymi zainteresowali się żywo Francuzi, Czesi, a nawet Niemcy. Nie ulega wątpliwości, że z chwilą zapoznania się z oryginalnością i pięknem tych naszych szlaków, będą obcokrajowcy na pewno naszymi częstymi gośćmi. Brak nam jeszcze w tym względzie odpowiedniej propagandy.

Tym, którzy zechcą zapoznać się bliżej z turystyką wodną, polecamy „Sport Wodny“, który podaje dokładny opis nowych szlaków wodnych tak w kraju jak za granicą. Każdy, kto uprawia turystykę wodną powinien się też zaopatrzyć w oficjalny przewodnik Polskiego Związku Kajakowców pt. „Szlaki Wodne Polski“, opracowany przez p. A. Heinricha.

Kolejowe Przysposobienie Wojskowe popiera turystykę wodną i poleca ją swym członkom, jako doskonały sport wypoczynkowy, nadający się znakomicie do należytego spędzenia dłuższego urlopu czy też krótkiego wypoczynku niedzielnego i to zarówno dla członków młodszych jak i starszych wiekiem. Nic tak nie leczy nerwów i nie wzmacnia sił nadwątlonych ciężką pracą, jak wycieczka wodna kajakiem.

Jest zatem szerokie pole do inicjatywy naszych Ognisk. Niech w żadnym Ognisku leżącym przy którymś ze szlaków wodnych, nie braknie sekcji kajakowej, a istniejące już sekcje niechaj przez urozmaicony program wycieczkowy zainteresują tym sportem szerszy ogół członków i ich rodzin i w ten sposób wzmogą swe szeregi.

O pływaniu

Sport pływacki do niedawna z przyczyn, którymi tu nie będziemy się zajmowali, nie był popularny. Dziś jednak jest on sportem uprawianym masowo, nie tyle jednak u nas, ile w innych krajach Europy. Przyczyną tego jest brak u nas należytej ilości pływalni krytych W naszym klimacie są one konieczne, gdyż zaledwie w ciągu 3—4 miesięcy w roku można pływać na wodach otwartych. Nic dziwnego, że w tak krótkim okresie czasu nie da się przeszkolić wielu pływaków, ani też udoskonalić ich umiejętności.

Dzięki inicjatywie Państwowego Urzędu W. F. i P. W. następuje szybka poprawa. Mamy już obecnie osiem krytych pływalń, z czego Warszawa ma ich 4.

Wartość zdrowotna sportu pływackiego jest bardzo wysoka. Pływanie wywiera dodatni wpływ na organizm, ćwicząc dwie grupy mięśniowe, wzmaga ogromnie akcję płuc i serca i wzmacnia nadzwyczajnie te dwa organa wewnętrzne. Hygieniczna wartość pływania nie ma sobie równej wśród innych sportów. Wzmożona wymiana materii powoduje wzmożoną akcję narządów wydzielniczych, a oczyszczanie naskórka i porów skórnych jest wskutek tego bardzo wydatne. Zbawienny jest też wpływ tego sportu na system nerwowy, a przez swe kojące działanie sprowadza on wydajny sen. Pływanie jest najłagodniejszą formą sportu, toteż dlatego, jak ze względów hygienicznych jest ono sportem najbardziej odpowiednim dla kobiet, które chętnie go uprawiają. Z powodu braku basenów liczne nasze rzeki i stawy oblegane są w upalne miesiące letnie przez kąpiących się.

Dla doświadczonych pływaków nie przedstawiają rzeki niebezpieczeństwa. Dla nich nawet kurcz mięśni rąk, lub nóg nie grozi niebezpieczeństwem, gdyż

potrafią płynąć z pomocą jednej ręki, a nawet z pomocą samych nóg. Kurcz taki objawia się zwykle w początku sezonu. Natomiast dla słabych pływaków jest niebezpieczny, gdy złapie ich zdala od brzegu. Toteż lepiej nie ryzykować zbytnio swych sił i nie udawać się daleko wgłąb bez towarzyszenia łodzi, względnie wytrawnych pływaków.

Badzo ważna jest znajomość głębokości rzeki. Topią się najczęściej ci pływacy, którzy nie znając dna rzeki poruszają się w wodzie i natrafiwszy nagle na głębię idą na dno. Głębie takie znajdują się zwykle przy mieliznach, kończących się stromo. W stawach pewne niebezpieczeństwo stanowi zielsko, w które płynący może się zaplątać; dla słabego pływaka jest to moment nieprzyjemny, działający na system nerwowy i odbierający siłę. Toteż należy być zawsze ostrożnym i na nieznanych wodach nie zapuszczać się nigdy za daleko.

Dużo wypadków utonięcia zdarza się z powodu znajomości jednego tylko stylu. Dobry pływak zna kilka sposobów pływania, Potrafi on płynąć na piersiach, w razie potrzeby przesunąć się na grzbiet, lub płynąć bokiem. Ta zmiana stylu daje doskonałą sposobność do wypoczynku. Gdy pływak zasłabnie, wystarczy, by zmienił styl, a odpocznie, ureguluje oddech i przezwycięży moment kryzysu. Zwłaszcza pływanie na grzbiecie jest znakomitym wypoczynkiem i regulacją oddechu. Pływak, który zna więc tylko jeden sposób pływania, musi być znacznie ostrożniejszy, niż ten, który zna kilka sposobów poruszania się w wodzie.

Te wszystkie wskazania dla pływających odnoszą się przede wszystkim do początku sezonu, gdy serce nie jest zaprawione, a na odwrót przeważnie osłabione bezczynnością zimową.

Jakim stylem uczyć się pływać? Wiek odgrywa tu pewną rolę. Osoby starsze, które chcą pływać jedynie dla celów zdrowotnych, mogą zacząć od stylu klasycznego („żabką"). Oczywiście nauczenie się crawla nie jest rzeczą bardzo trudną i dla wielu i w tym wieku dostępną. Jeżeli idzie o młodzież to należy zaczynać właśnie od crawla. Wybitni pływacy i rutynowani instruktorzy tego sportu jak Weismüller, Arne Borg i inni twierdzą, że naukę pływania należy dlatego rozpoczynać u młodzieży i dzieci od crawla, ponieważ dzieci i młodzież mają największe zdolności do pływania tym stylem.

Umiejętność pływania stylowego jest konieczna, zarówno dla zawodników, jak i amatorów kąpieli. Pomijając już fakt, że pływanie stylowe umożliwia rozwinięcie większej szybkości, ważniejsze jest to, że pozwala ono na łatwiejsze utrzymanie się na wodzie, a co za tym idzie wydatkowanie mniejszej energii przy posuwaniu się, a więc pozwala pływakowi czuć się w wodzie bezpiecznie i dawać sobie łatwo radę.

Dzięki temu, że pływanie jest sportem bardzo tanim, bo poza kostiumem sportowym nie wymaga żadnych przyborów, jest dostępne nawet dla najbiedniejszych i dlatego nadaje się jako sport masowy. Ale starajmy się nauczyć się pływać poprawnie i stylowo.

Wydawca: Zarząd Główny Kolejowego Przysposobienia Wojskowego,
Warszawa, ul. Br. Pierackiego 17.
Redaktor odpowiedzialny: WACŁAW MAŚLANKIEWICZ.

Druk. DOM PRASY S. A., Warszawa, Marszałkowska 3